

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penampilan yang menarik sudah dianggap sebagai hal yang paling penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi kaum perempuan atau yang biasa disebut wanita, hal tersebut didukung oleh Pope, Philips dan Olivardia (2000) yang menunjukkan bahwa wanita lebih memperhatikan penampilan fisiknya di bandingkan laki-laki. Pendapat dan pandangan tentang kecantikan dan penampilan fisik yang menarik diidentifikasi dengan dengan bentuk tubuh yang ideal (baron & bryne, 1994). Bentuk tubuh ideal tersebut berubah dengan berjalannya waktu dan dipengaruhi oleh faktor sosial budaya setempat (Cash & Pruzinsky, 2000). Menurut majalah cosmopolitan Indonesia (2012) di Indonesia sendiri ukuran penampilan fisik yang menarik diartikan wanita yang memiliki kulit putih, tubuh langsing dan mata bulat.

Dengan adanya standart bentuk tubuh yang ideal dimasyarakat, wanita akan memenuhi standar tersebut (Thompson, 2001). Bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal dapat memberikan perasaan cemas yang lebih besarpada wanita daripada laki-laki karena adanya kepentingan sosial dan evaluasi sosial terhadap bentuk tubuhnya (Tobin Richard dalam papalia & olds, 2009). Berbagai upaya ditempuh wanita untuk mengubah dan memanipulasi penampilannya agar sesuai dengan harapan (wolf, 2002). Bentuk dari upaya yang dilakukan wanita seperti perawatan di klinik kecantikan, diet secara ketat, olahraga di pusat kebugaran maupun dengan operasi. (Trisnabudi, 2010) menjelaskan bahwa menurut seorang wakil dari

Indonesian Plastic Surgeon Association (Perapi), pertumbuhan operasi bedah plastic di Indonesia meningkat 400 persen selama lima tahun terakhir (www.thejakartaglobe.beritasatu.com). Hal itu menunjukkan bahwa semakin banyak perempuan yang tidak percaya diri akan citra tubuh-nya.

Seperti dilansir dari laman plannedparenthood.org, orang yang menerima bentuk tubuhnya apa adanya dan orang yang merasa nyaman dan suka dengan bentuk tubuhnya adalah orang yang memiliki citra tubuh positif. Orang-orang yang memiliki citra tubuh positif paham bahwa salah satu bagian dari tubuhnya tidak sama bentuknya seperti orang-orang pada umumnya. Namun, mereka menerima, menghargai, bahkan mencintai perbedaan tersebut. Sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif berkembang ketika seseorang menganggap bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal menurut keluarganya, lingkungan sosialnya, dan media massa.

Citra tubuh yang negatif lebih mudah terbentuk jika seseorang membandingkan tubuhnya dengan standar ideal yang ada di dalam media. Apalagi saat melihat bayangan dirinya di dalam cermin biasanya mereka akan merasa bahwa salah satu bagian tubuhnya lebih besar atau lebih kecil daripada bentuk tubuh orang pada umumnya. Padahal bisa saja hal itu hanyalah imajinasinya saja. Selain itu, orang yang memiliki citra tubuh negatif biasanya akan bersikap gugup dan canggung, serta merasa malu terhadap kekurangan bentuk tubuhnya. Sebenarnya hal ini merupakan fenomena yang normal dan sering juga dialami oleh orang lain. Namun, jika hal ini dibiarkan terlalu lama, hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental orang tersebut.

Dengan begitu citra tubuh dibagi menjadi dua bagian, yaitu positif dan negative. Orang-orang yang memiliki citra tubuh positif akan bangga dengan bentuk tubuhnya bagaimanapun bentuknya, sedangkan orang-orang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung kecewa dan tidak puas dengan bentuk

tubuhnya. Bahkan, orang-orang yang memiliki citra tubuh negatif bisa saja tidak melihat dirinya sendiri apa adanya (vemale.com).

Citra tubuh adalah persepsi seseorang secara subyektif mengenai penampilan fisiknya serta memegang peranan penting, karena itu individu cenderung tidak bisa melihat penampilan fisiknya sendiri secara obyektif. Ketidakpuasan citra tubuh ini tidak hanya terjadi pada orang yang memiliki fisik yang buruk, namun hal ini juga bisa terjadi pada orang yang sebetulnya secara obyektif memiliki tubuh yang ideal. Citra tubuh bisa menurun dan memburuk pada orang yang memandang tubuhnya terlalu kurus, gendut, atau tidak 'memuaskan' meskipun secara obyektif jika dilihat oleh orang lain tubuhnya termasuk ideal, sedangkan di sisi lain, orang yang memiliki citra tubuh yang baik dan tingkat kepuasan pada tubuhnya sendiri tinggi meskipun secara obyektif tubuhnya tidak 'ideal', cenderung lebih sehat secara psikologis dan bisa menerima dirinya apa adanya (Thompson dan Heiberg, 1999).

Hal-hal tersebut berkaitan erat dengan ketidakpuasan citra tubuh. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Dumitrescu, dkk (2014) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* yang dialami perempuanpun semakin meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi di luar negeri. Penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003, didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Suprpto dan Aditomo, 2007 Cahyaningtyas, 2009 dalam Kartikasari, 2013). Di Amerika *body dissatisfaction* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Hal tersebut sesuai hasil survei yang dilakukan oleh Robinson dari tahun 1973-1997. Tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya, pada tahun 1986 jumlah perempuan tidak puas terhadap

keseluruhan penampilannya meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya mencapai 56% (Kartikasari, 2013).

Perubahan fisik secara signifikan pada wanita dapat ditemui ketika remaja menginjak masa pubertas, wanita pada kehamilan, dan ketika memasuki tahap dewasa madya, namun yang akan diteliti adalah pada wanita dewasa yang bekerja dan tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.

Menurut villi dan donna (2007) wanita pasca melahirkan diduga sangat rentan terhadap masalah citra tubuh, selain faktor media massa yang memiliki peran besar dalam menanamkan standar kerampingan wanita pada umumnya. Faktor penyesuaian bentuk tubuh pada masa pasca melahirkan dirasakan lebih sulit dibandingkan dengan pengatasan terhadap perubahan pada masa kehamilan. Mayoritas subyek yang diteliti mempersepsikan bahwa tubuh mereka termasuk dalam kategori gemuk, sementara data penelitian menunjukkan bahwa sebenarnya sebagian besar subyek penelitian memiliki berat badan dengan kategori normal. Menurut Stein dan Fairburn (1996 dalam Jordan, Cadevila, & Johnson 2005) menyatakan bahwa setelah melahirkan tubuh jarang cepat kembali seperti bentuk tubuh sebelum melahirkan sehingga banyak wanita yang tidak siap akan perubahan fisik tersebut. Hal tersebut didukung oleh Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hisner (1986, dalam Jordan, Cadevila, & Johnson 2005) menemukan bahwa 70% wanita tidak puas dengan tubuhnya enam bulan pasca melahirkan dan 39% masih merasa tidak puas lebih dari satu tahun pasca melahirkan.

Menurut villi dan donna (2007) Banyak wanita yang sudah memiliki anak, mengeluh tentang keadaan fisik tubuh mereka menjadi gemuk setelah melahirkan. Para wanita menjadi malu dengan keadaan tubuh mereka. Hal ini berimbas pada kurangnya keterlibatan sosial wanita dalam komunitas pergaulan yang sudah di-bangun sebelum memiliki anak. wanita yang sudah

memiliki anak menjadi kurang percaya diri ketika bertemu dengan teman-teman seusianya. Ketika dihadapkan dengan keadaan dirinya, wanita cenderung melakukan kegiatan, seperti diet, senam, sauna, dan lain-lain. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kegemukan dan secara langsung akan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka hal yang ingin diangkat dalam penelitian ini sebagai berikut

1.2.1 Bagaimana gambaran citra tubuh pada wanita bekerja pasca melahirkan anak pertama?

1.2.2 Bagaimana gambaran citra tubuh pada wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama?

1.2.3 Bagaimana perbandingan citra tubuh pada wanita bekerja dan tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul seperti yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini dibatasi hanya untuk mengetahui perbandingan *citra tubuh* pada wanita bekerja dan wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan demikian rumusan masalah sebagai dasar kajian penelitian yang dilakukan adalah “Bagaimana perbandingan *citra tubuh* pada wanita bekerja dan wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama”.

1.5 Tujuan penelitian

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka penulis ingin mengetahui perbandingan *citra tubuh* pada wanita bekerja dan wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan sumbangan pengetahuan kepada ilmu pendidikan khususnya psikologi beserta turunannya, karena penelitian ini di sudut pandangan dari segi psikologisnya. Dan juga diharapkan untuk dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap ilmu-ilmu lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat membantu penelitian-penelitian lainnya maupun dalam bidang yang serupa khususnya tentang perbandingan *citra tubuh* pada wanita bekerja dan wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi wanita, hasil penelitian ini diharapkan memeberikan informasi tentang perbandingan *citra tubuh* pada wanita bekerja dan wanita tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.
- b. Bagi Masyarakat, dari hasil penelitian ini pula diharapkan masyarakat yang awam lebih mengerti tentang *citra tubuh*.